

認知症を知ろう！

認知症は、いろいろな原因で脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態です。

85歳以上の半数近くが認知症になる可能性があり、誰にでも起こりうる、身近な病気です。

認知症サポーター養成講座



認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者です。何か特別な役割があるのではなく、日常生活の中でご自身のできる声かけや見守りなどを、できる範囲で行っていただくものです。

認知症サポーター養成講座では、認知症についての正しい理解、認知症の人の行動や心理、支援や

対応する際の心配りなどについて、学習します。

認知症サポーター養成講座を終了した方には、オレンジリングをお渡しします。

認知症に関連するリスク

① 筋肉量の減少

腰や膝の痛みが起こり、動くことがおっくうになることで、認知症のリスクが高まります。

② 高血圧や糖尿病等の生活習慣病

重症化すれば脳卒中や心疾患を引き起こしやすく、脳血管性認知症の原因となる他、認知症の方では、これらの生活習慣病のコントロールがうまくいかないと、症状が強く現れる原因にもなります。

③ 刺激の少ない生活

頭を使わず、刺激のない生活を送ることは、認知症のリスクとなります。また、ストレスをためることは悪影響となり、よく笑うことは好影響をもたらすと言われています。

認知症サポーター養成講座を受講したい方は…

○グループで受講を希望される場合

宝塚市高齢福祉課または、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターへお問い合わせください。

○市が主催する講座を、年に数回実施します。

広報たからづか、市ホームページに掲載します。

